

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tidak ada gejala yang ditimbulkan sebelumnya (Armilawati, 2007). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang harus diwaspadai. Hipertensi yaitu penyakit yang menyebabkan angka kematian terbesar nomor tiga di Indonesia setelah stroke (15,4%) dan tuberculosis (7,5%) (Depkes, 2008).

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana saat tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hipertensi diklasifikasikan menjadi 2 jenis yaitu hipertensi primer yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh beberapa penyakit antara lain penyakit ginjal, penyakit endokrin, dan penyakit jantung. Hipertensi sering kali tidak menimbulkan adanya gejala, sedangkan tekanan darah yang terus menerus tinggi dalam jangka waktu yang cukup lama dapat menimbulkan komplikasi. Karena itu, hipertensi perlu dideteksi sejak dini yaitu dengan adanya pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Muhammadun, 2010).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2000, populasi dunia yang mengalami penyakit hipertensi yaitu 26,4% dengan perbandingan laki-laki dan perempuan yaitu sebesar 26,6% dan 26,1%.

Populasi dunia dari 26,4% sekitar 2/3 populasi yang telah terjangkit penyakit hipertensi yaitu di negara-negara berkembang sedangkan yang 1/3 populasi yang telah terjangkit yaitu di negara-negara maju (Andra, 2007). Berdasarkan data Depkes tahun 2008 prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia meningkat yaitu 31,7 %. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, kasus penyakit hipertensi primer pada tahun 2007 telah mengalami peningkatan sebesar 1,87 %, dan pada tahun 2008 telah mengalami peningkatan sebesar 2,02 %, pada tahun 2009 terus meningkat sebesar 3,30 % .

Faktor yang memicu terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor pemicu yang tidak dapat terkontrol (seperti halnya keturunan, umur, dan jenis kelamin), dan faktor pemicu yang dapat dikontrol (kegemukan, merokok, kurang olah raga, konsumsi alkohol, dan konsumsi garam berlebihan). Meningkatnya tekanan darah dapat juga dipengaruhi banyak jenis makanan yang siap saji, serta kurangnya mengonsumsi makanan yang berserat seperti buah dan sayur. Faktor lain yang bisa memicu meningkatnya tekanan darah yaitu bertambahnya tingkat kehidupan diperkotaan, seperti tingginya pengangguran, kemiskinan, kepadatan pemukiman yang mengakibatkan gangguan mental, emosi, dan stress yang cukup tinggi (Julianti, 2010).

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktivitas fisik otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan paru-paru dan jantung memerlukan tambahan energi yang berfungsi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan untuk

mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh (Supariasa, 2001). Olahraga juga dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner yang melalui mekanisme; penurunan denyut jantung dan tekanan darah, penurunan tonus simpatik, meningkatkan diameter arteri koroner, dan sistem kolateralisasi pembuluh darah, meningkatkan HDL dan menurunkan LDL darah. Melalui kegiatan olahraga, jantung dapat bekerja secara lebih efisien, frekuensi denyut nadi berkurang, namun kekuatan memompa jantung semakin kuat, penurunan kebutuhan oksigen jantung pada intensitas tertentu, penurunan lemak badan dan berat badan serta menurunkan tekanan darah (Cahyono, 2008).

Pola hidup yang tidak baik seperti tingginya pemakaian kendaraan pribadi dan padatnya kesibukan kerja mengakibatkan orang sedikit gerak dan melakukan olahraga, perilaku santai yang ditandai dengan lebih tingginya asupan kalori yang dikonsumsi dan kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor terjadinya penyakit jantung, yang biasanya didahului dengan meningkatnya tekanan darah. Perilaku santai yang digambarkan dengan adanya kemudahan akses, kurangnya aktifitas fisik (olahraga). Dari hasil studi yang dilakukan oleh Werdhani (2009) di Indonesia, menunjukkan bahwa melakukan senam dua kali per minggu selama lebih dari delapan minggu berturut-turut berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian Sugihartono (2007), mengatakan bahwa tidak terbiasa melakukan olahraga mempunyai risiko menderita hipertensi sebesar 4,73 kali dan olahraga tidak ideal mempunyai risiko sebesar 3,46 kali dibandingkan dengan orang yang mempunyai kebiasaan olahraga ideal.

Berdasarkan data rekam medis pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta diperoleh data pasien penderita hipertensi sebanyak 695 penderita di tahun 2011, dan mengalami peningkatan menjadi 928 (74,8%) pada tahun 2012. Berdasarkan hasil uraian data tersebut mendorong peneliti untuk menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah ada hubungan olahraga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan olahraga dengan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di rumah sakit PKU Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik penderita Hipertensi.
- b. Mendeskripsikan olahraga pada penderita Hipertensi.
- c. Mendeskripsikan tekanan darah pada penderita Hipertensi.
- d. Menganalisis hubungan olahraga terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi.

D. Manfaat Peneliti

1. Manfaat Bagi Instalasi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi instansi pelayanan gizi dalam memberikan konseling pada pasien penderita penyakit Hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti selanjutnya, dalam menyusun karya tulis ilmiah mengenai hubungan olahraga terhadap tekanan darah pada penderita penyakit Hipertensi.